



2月レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
9:10 スマートベル (Yuki)	9:10 OverBall (Mika)	9:10 感覚器 (Atsuko)	9:10 FR (Yuki)		9:10 OverBall (Yuki)	
9:35 感覚器 (Yuki)	9:35 基礎 (Mika)	9:35 100チャレ(基) (Atsuko)	9:35 Beginner (Yuki)		9:35 感覚器 (Yuki)	
10:05 基礎 (Yuki)	10:05 マシンBasic (Mika)	10:05 プレ中級 (Atsuko)	10:05 基礎 (Mika)	10:05 Beginner (Yuki)	10:05 基礎 (Atsuko)	10:05 マシン (Kumiko)
10:30 Basic (Yuki)	10:30 Body Lab. (Mika)	10:30 FR (Atsuko)	10:30 Basic (Mika)	10:30 OverBall (Yuki)	10:30 Basic (Atsuko)	10:30 Body Lab. (Kumiko)
				11:00 基礎 (Atsuko)	11:00 スマートベル (Atsuko)	11:00 100チャレ(基) (Kumiko)
				11:25 Basic (Atsuko)	11:25 中級 (Atsuko)	11:25 バランスクッション (Kumiko)
15:00 100チャレ(初) (Yuki)						11:55 基礎 (Kumiko)
15:25 マシン (Yuki)						12:20 Basic (Kumiko)
			15:55 基礎 (Mika)		※ は初めての方でも受けやすいクラスです ※ はステップアップ。 はチャレンジしていくクラスです 2月のテーマ 「センタリング」 身体の軸を合わせることです。日常生活の癖によって身体が傾いてしまうことがあります。センタリングを意識してエクササイズを行い、ご自身の癖や左右差に気付いてみましょう♪ 	
			16:20 マシンBasic (Mika)			
19:50 Beginner (Mika)	19:50 FR (Yuki)	19:50 基礎 (Kumiko)	19:50 マシン (Atsuko)	19:50 バランスクッション (Mika)		
20:15 基礎 (Mika)	20:15 100チャレ(中) (Yuki)	20:15 Basic (Kumiko)	20:15 スマートベル (Atsuko)	20:15 FR (Mika)		
20:45 マシンBasic (Mika)	20:45 基礎 (Yuki)	20:45 感覚器 (Mari)	20:45 バランスクッション (Atsuko)	20:45 基礎 (Kumiko)		
21:10 Body Lab. (Mika)	21:10 Basic (Yuki)	21:10 マシン (Mari)	21:10 100チャレ(基) (Atsuko)	21:10 マシンBasic (Kumiko)		

※レッスン名 『100チャレ』⇒100チャレンジ 『Body Lab.』⇒Body Laboratory 『感覚器』⇒感覚器活性エクササイズ

『FR』⇒フォームローラー 『スパコレ』⇒スパインコレクター

スパコレ、バレエバー、TRX、トランポリン、イカロスはプレミアムレッスンです。

プレミアムレッスンはプレミアムコースをご契約の会員様、又はチケットでご受講いただけます。

ご予約mailアドレスが変わります。reserve@pilatesbody.info へお願いいたします。

2024

PilatesBody Information

毎月1日は
休館日です



祝日スケジュール

2月12日(月・祝)		
9:10~9:35	Beginner	Yuki
9:35~10:00	感覚器	Yuki
10:05~10:30	基礎	Yuki
10:30~10:55	Basic	Yuki
11:00~11:25	100チャレ (初)	Kumiko
11:25~11:50	マシン	Kumiko
11:55~12:20	OverBall	Atsuko
12:20~12:45	FR	Atsuko
14:40~15:05	Bodylab	Mika
15:05~15:30	基礎	Mika
15:35~16:00	マシンBasic	Mika

2月23日(金・祝)		
9:10~9:35	Beginner	Yuki
9:35~10:00	Bodylab	Yuki
10:05~10:55	イベント	Mika
11:00~11:25	基礎	Kumiko
11:25~11:50	Basic	Kumiko
11:55~12:20	OverBall	Atsuko
12:20~12:45	FR	Atsuko
14:40~15:05	100チャレ(初)	Mika
15:05~15:30	基礎	Mika
15:35~16:00	マシンBasic	Mika

Instagram更新中 🎵
このネームタグをInstagramで
スキャンしていただくと
フォローできます 🎵



ご予約・お問い合わせ
☎0742-30-0056

ご予約mailアドレス
reserve@pilatesbody.info

マットグループレッスンの定員が増えました!

1月よりグループレッスンの定員が
8名様から10名様へ増えています。
たくさんのご参加をおまちしています♪
(マシンを除く)



2月のイベントレッスン

テーマは『目指せHip up!!~Hip upする為に必要な事を知ろう~』

立ち方が変わるHip up!!
いつまでも若々しくいる為に、
正しいお尻の鍛え方をお伝えしていきます。
Hip upをして姿勢も美しく、
更に自信が持てる身体を目指しましょう!
たくさんのご参加をおまちしています。

担当インストラクター：Mika

日にち：2月23日(祝) / 時間：10:05~10:55 / 料金：1,650円
ご予約方法：1月20日よりメール、LINE、お電話、店頭にて

*お支払いは当日店頭にてクレジットカード、交通系IC、paypay等での
決済となっております。

